

Körper in Form - Funktionelles Haltungstraining

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparates. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der haltungsrelevanten Muskulatur an Bauch und Rücken. Entspannungsübungen runden die Einheit ab.

Mittwoch 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Start: 11. April 2018

Kursleitung: Elke Richter-Herrmann

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:
52 € Nichtmitglieder, 36 € Aktive Mitglieder

Neueinsteiger-Schnupperkurs mit 6 Einheiten vom 11. April bis 16. Mai – Nichtmitglieder 26 Euro, Mitglieder 18 Euro

Bei regelmäßiger Teilnahme stellen wir auf Wunsch am Ende unserer Kurse eine Teilnahmebescheinigung aus, mit der Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Bezuschussung beantragen können.

Ermäßigung:

Bei Teilnahme einer Person an mehreren Kursen im selben Zeitraum reduzieren wir die Kursgebühren des günstigeren Kurses um 20%.

Fit & Gesund

Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung. Nach einer vielseitigen Aufwärmphase werden in diesem Kurs intensive Übungen zum Aufbau und zur Straffung der Ganzkörpermuskulatur mit wechselndem Material (Theraband, Hanteln, etc.) durchgeführt. Dehnübungen runden das Programm ab.

Dienstag 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr (Kurs1)

12 Termine oder *5er-Schnupperkurs ab 10. April

Dienstag 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (Kurs2)

Start: 10. April 2018

Donnerstag 19.45 Uhr bis 20.45 Uhr (Kurs3)

Start: 12. April 2018

Kursleitung: Angela Moser

Kursgebühr für 12 Kurseinheiten:
52 € Nichtmitglieder, 36 € Aktive Mitglieder

*Schnupperkurs mit 5 Einheiten:
Nichtmitglieder 22 Euro, Mitglieder 15 Euro

Körperfit – aufrecht, stark, stabil

Dieser Kurs eignet sich für alle Personen, die ihrem Rücken mehr Beachtung schenken möchten. Das Übungsprogramm dient sowohl der Lockerung, Dehnung und Kräftigung des Haltungs- und Bewegungsapparates. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Kurs 1: Montag 18.45 Uhr - 19.45 Uhr

Kurs 2: Montag 20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Start: 09. April 2018

Kursleitung: Elvira Kerle

Kursgebühr für 11 Kurseinheiten:
48 € Nichtmitglieder, 33 € Aktive Mitglieder

Fitness Workout

Neueinsteiger-Schnupperkurs

Nach einem kurzen Warm-up werden die verschiedenen Muskelgruppen gezielt trainiert. Die Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken werden in verschiedenen Variationen und mit wechselnden Kleingeräten durchgeführt. Zum Abschluss dieser vielseitigen Stunde erfolgt ein gezieltes Cooldown und Stretch-Programm.

Freitag 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr

Kursleitung: Sandra Stark

Schnupperkurs mit 5 Kurseinheiten bis zu den Pfingstferien:

Nichtmitglieder 22 Euro, Mitglieder 15 Euro
Start: 13. April 2018

Wir bieten Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge an:

für Männer mittwochs 20.00 Uhr - 21.00 Uhr
für Frauen donnerstags 17.15 Uhr - 18.15 Uhr

Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 07253 / 3770





Unser Kursangebot ab April 2018

Anmeldungen an:

SG Bad Schönborn 1975 e.V.

Schönbornallee 7
76669 Bad Schönborn

Telefon: 07253/ 4038

Mail: kurse@sg-badschoenborn.de

www.sg-badschoenborn.de

Unsere Bankverbindung:

IBAN: DE25 6639 1200 0083 1915 03

**Bitte Vor- + Zuname + Kursbezeichnung
angeben.**



Pilates – für Anfänger /Fortgeschrittene

Pilates ist eine Trainingsmethode, die auf ideale Weise Dehn- und Kräftigungsübungen miteinander verbindet. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

Anfänger: Mittwoch 17.30 - bis 18.30 Uhr

Fortgeschrittene: Mittwoch 18.30 - bis 19.45 Uhr
Start: 11. April 2018

Kursleitung: Sandra Stark

**Der Anfängerkurs umfasst nur 5 Kurseinheiten:
30 € Nichtmitglieder, 20 € Aktive Mitglieder**

Kurs für Fortgeschrittene mit 10 Kurseinheiten:
60 € Nichtmitglieder, 40 € Aktive Mitglieder

Fit mit 60 plus/minus

Wer rastet der rostet! Mit Bewegung kann man sich in jedem Alter fit und gesund halten, auch wenn man lange nicht mehr oder noch nie sportlich aktiv war. Dieses gezielte Bewegungs- und Gymnastikprogramm zur effektiven Muskelkräftigung sowie der Steigerung der Beweglichkeit wird mit verschiedenen Handgeräten durchgeführt.

Dienstag 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Start: 10. April 2018

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:
50 € Nichtmitglieder, 40 € Aktive Mitglieder

Fünf Esslinger – 60 plus

Die Fünf Esslinger sind eine Auswahl von wissenschaftlich erarbeiteten Übungen, die sich sehr positiv auf Nerven, Muskeln, Sehnen und Knochen auswirken und zugleich Herz und Kreislauf stärken. Die einzelnen Fitnesskomponenten lauten: Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft für die obere und untere Körperhälfte.

Donnerstag 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Start: 07. Juni 2018

Kursleitung: Elvira Kerle

Kursgebühr für 7 Kurseinheiten:
30 € Nichtmitglieder, 21 € Aktive Mitglieder

Donnerstag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Start: 10. April 2018

Kursleitung: Elke Richter-Herrmann

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:
44 € Nichtmitglieder, 30 € Aktive Mitglieder

Gesundheitssport für Männer

In diesem Kurs erwartet Sie ein moderates Kompletprogramm zur Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mit leichtem Ausdauertraining, Kräftigungs- und Dehnübungen.

Mittwoch 20.00 Uhr – 21.00 Uhr

Start: 11. April 2018

Kursleitung: Sandra Stark

Kursgebühr für 10 Kurseinheiten:
Nichtmitglieder 50 €, Aktive Mitglieder 40 €